**Сценарий спортивного праздника «Наше здоровье, в наших руках!»**

**Цель:** Пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни детей и родителей.

**Задачи:**

1.      Приобщать детей к семейным ценностям и традициям, как основам российского общества и государства, сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечить их гармоничное развитие.

2.      Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

3.       Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий  физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

4.      Закрепление и совершенствование умений и навыков, воспитанников,  полученные ими на занятиях.

5.      Содействовать  в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

6.      Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Ход праздника**

**Под музыку дети входят в зал.**

**Воспитатель:**   Добрый день,  дорогие друзья, уважаемые гости и участники соревнований, мы рады приветствовать участников спортивного праздника **«Наше здоровье, в наших руках!».**

**Здоровье –**  это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Чтобы сохранить наше драгоценное здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни. А, что такое ЗОЖ  Вам постараются, рассказать наши ребята!

**Воспитатель:**   Ребята, а сейчас я предлагаю спеть песню: **«Физкуль-ура!»**

Воспитатель: А теперь разделимся на 2 команды. Команда «Неболейка» и команда «Здоровейка».

**Воспитатель:**  Но вот наши команды готовы состязаться  и я приглашаю команды, на старт!

**1 эстафета**  «**Переноска  арбузов**».  Команды строятся в колонну по одному. У каждой команды один мяч, его  нужно  перенести  на  другую  сторону  зала  и  положить  в  обруч.  Следующий  игрок  забирает  мяч  и  т.д.

**Воспитатель:**  Ну а сейчас, я хочу предложить  вам немного отдохнуть и отгадать загадки:

1. Что же это за игра?
Побежала детвора,
Мяч гоняют — кто быстрей,
Забивают — кто ловчей.
*(Футбол).*

2. Когда весна берет свое,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня.
*(Скакалка).*

3. Этот конь не ест овса.
Вместо ног два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только крепче правь рулем.
*(Велосипед).*

4. Хочешь быть здоровым сильным?
Молодым красивым, стильным?
С атлетической фигурой?
Занимайся … *(физкультурой)*.

5. Утром мы по распорядку
Вместе делаем …  *(зарядку).*

6. Дождик теплый и густой.
Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.
*(Душ).*

Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый его хвост *(морковь)*

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки *(яблоко).*

Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать *(мяч)*

Деревяные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются *(лыжи)*

Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём *(велосипед).*

Костяная спинка, жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит *(зубная щетка).*

**2. Эстафета «Сварим борщ».**

Команды строятся в колонну по одному. Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром, на протяжении всей дистанции на расстоянии 1,5 метра друг от друга на полу лежат 5 колец. У первых участников в руках маленькие корзины с овощами. По сигналу первые участники бегут, раскладывая овощи, в кольца, лежащие на полу, добегают до ориентира огибают его и бегут обратно, передают пустую корзину следующему участнику. Участник под номером два собирает овощи в корзину, огибает ориентир и бежит, обратно передавая эстафету следующему участнику.  Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

**3.**    **Эстафета для детей «Полоса препятствий».**

Дети строятся в колонну по одному. От линии старта на расстоянии 1 метр лежат 4 кочки, далее на расстоянии 3 метра от последней кочки стоит мама, которая держит по бокам два обруча, далее на полу стоит маленькая корзина с мешочками на специальной отметке и на расстоянии 2 метра  от этой отметки стоит большая корзина для метания. По сигналу первые участники подбегают к кочкам и перепрыгивают их с ноги, на ногу удерживая равновесие, затем добегают до первого обруча пролезают в него боком, далее пролезают другим боком в следующий обруч и бегут к корзине с мешочками, берут  мешочек,  встав ногами на отметку, выполняют метание мешочка в корзину. Поворачиваются и бегут к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени) и забросившая больше всех мешочков в корзину.

**Воспитатель:**

 (*команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала*)

И вот подводим мы итоги
Какие не были б они,
Пускай спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни.

**(итоги)**

**Ведущий:**  Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше —
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет —
Вот и весь секрет!